

Rezept

Bohnen-Artischocke-Chorizo-Aufstrich

Ein Rezept von Bohnen-Artischocke-Chorizo-Aufstrich, am 05.12.2025

Zutaten

100 g	Chorizo (spanische Paprikawurst)	2	Schalotten
2	Knoblauchzehen	5 EL	Olivenöl
200 g	weiße Bohnen (aus der Dose)	100 g	Artischockenherzen (aus dem Glas)
2 EL	gehackte Petersilie		Salz
	Cayennepfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Chorizo häuten und in sehr kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Chorizo darin unter Rühren bei mittlerer Hitze knusprig ausbraten. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch im Bratfett der Chorizo 3 - 5 Min. andünsten. Beiseitestellen.
3. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Anschließend im Mixer oder mit dem Pürierstab in einem Rührbecher grob zerkleinern. Die Schalotten-Knoblauch-Mischung und das restliche Öl hinzufügen.
4. Die Artischockenherzen abtropfen lassen, grob zerkleinern und dazugeben. Alle Zutaten cremig pürieren. Chorizo und Petersilie unter die Bohnencreme rühren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Passt zu Weißbrot.